Zeszyt 3 Styczeń 1929 Zeszyt 3

ZWIĄZEK TOW. GIMNAST. „SOKÓŁ" W POLSCE — DZIELNICA ŚLĄSKA



DODATEK TECHNICZNY

do

Organu Dzielnicy „Sokół na Śląsku"

pod redakcją:

Naczelnictwa Dzielnicy



Nakładem: Dzielnicy Śląskiej Zw. Sokołów
Drukiem: Księg. i Drukarnia Katolicka S. A
Katowice, ul. Marsz. Piłsudskiego 58.

Zeszyt 3 Styczeń 1929 Zeszyt 3

ZWIĄZEK TOW. GIMNAST. „SOKÓŁ" W POLSCE — DZIELNICA ŚLĄSKA

*

DODATEK TECHNICZNY

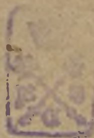
do

Organu Dzielnicy „Sokół na Śląsku"

pod redakcją:

Naczelnictwa Dzielnicy





Nakładem: Dzielnicy Śląskiej Zw. Sokołów
Drukiem: Księg. i Drukarnia Katolicka S. A.
Katowice, ul Marsz. Piłsudskiego 58.



TREŚĆ NUMERU:

I. Zlotowy rok.

Stoimy u progu roku, który dla sokolstwa zapisać się ma złotemi głoskami; rok 1929, zwany językiem sokolim **rokiem zlotowym.**

Tak jak niegdyś lata 1892 i 1910 były dla sokolstwa latami znamiennemi, zapisanemi w dziejach sokolstwa złotemi literami, które wykazały całemu światu że Polska nie umarła, lecz żyje i gotowa do zerwania kajdan niewoli, tak rok 1929, po dziesięcioletnej pracy w Odrodzonej Polsce, ma wykazać siły żywotne Narodu Polskiego, zdolne i odpowiednio przysposobione do rozwoju i utrzymania polskiego stanu posiadania w granicach odrodzonej Ojczyzny i utrzymania polskiego pochodzenia na obczyźnie. Rok 1929 będzie nietylko rokiem sokolim, lecz również wskaźnikiem dla całego społeczeństwa, jakiemi drogami winno kroczyć, by wśród szerokich mas społeczeństwa zaszczepiać racjonalne wychowanie fizyczne, by w ten sposób podnieść zdrowotność i siłę Narodu. Rok 1929 będzie nietylko wielką rewją sokolą ale rewją narodową, która nareszcie przełamie wszystkie tamy, które dotąd sokolstwu stały w drodze i przeszkadzały w należytym rozwoju.

Zlot w roku 1929 ma prześcignąć wszystkie dotąd urządzane Zloty Związkowe pod względem liczebnym uczestników Zlotu i ćwiczących.

Przedwstępne przygotowania Zlotu ukończone. W dzielnicy naszej takiem przedwstępnem przygotowaniem się do Zlotu Związkowego, był Zlot Dzielnicowy w roku 1928.

Liczbowo co do ćwiczeń wspólnych Zlot dzielnicowy nie dopisał, gdyż do ćwiczeń stanęło zaledwie $^{2}/_{3}$ sokołów ćwiczących, zaś sokolic $^{2}/_{5}$.

To są stanowczo za małe liczby, aczkolwiek dające się wytłumaczyć krótkością terminu od dnia ogłoszenia ćwiczeń zlotowych, jak również stopniem trudności ćwiczeń pod względem pamięciowym oraz wykonania.

Od Zlotu Dzielnicy do Zlotu Związkowego dzielił sokolstwo nasze czas pełnego roku, tak, że każde gniazdo miało jeszcze przed sobą sporo czasu, by należycie przygotować dalsze zastępy.

Co do zawodów, to stwierdzić należy, że dzielnica posiada dobre siły i śmiało może stawić zastępy zawodników i zawodniczek, naturalnie o ile Okręgi dbały o odpowiednie wyszkolenie i przygotowanie.

Jak przygotowano się w okręgach do Zlotu i zawodów związkowych, wykażą mające przeprowadzić się lustracje i zawody eliminacyjne.

Jako program techniczny dzielnicy, na rok 1929 oprócz przygotowań na zlot związkowy, stanowić będą zawody jak w roku przeszłym oraz przeprowadzenie próby sprawności fizycznej dla starszych sokołów od lat 35 w górę.

Niniejszy dodatek techniczny jako trzeci z rzędu ma za zadanie zaznajomić druhów Naczelników z programem technicznym prac Dzielnicy, a zarazem o ile wpłyną jeszcze na czasie programy z okręgów, również i z programami technicznemi okręgów.

Mamy to gorące przekonanie, że druhowie Naczelnicy tak Gniazd jak i Okręgów dołożą wszelkich starań, by tak Zlot Związkowy, jak i wytyczone przez Wydział Techniczny imprezy Dzielnicy były licznie obesłane siłami odpowiednio przygotowanemi.

Naczelnik Dzielnicowy.

*

KALENDARZYK DZIELNICOWY.

Termina imprez i występów oraz zgłoszeń.

1. **1. lutego br.** przesłać raporta techniczne gniazdowe i okręgowe.
2. **3. lutego br. godz. 9.** Katowice sala gimnastyczna przy Szkole Wydziałowej — Lustracja ćwiczeń zlotowych druhów przez naczelnika Związku.
3. **3 lutego br. godz. 15** (3 popołud.) ta sama sala — Lustracja ćwiczeń zlotowych sokolic przez naczelniczkę Związku.
4. **23 lutego br. godz. 18** Siemianowice szkoła Piramowicza przy ul. Stabika — Lekcja ćwiczeń zlotowych sokołów i sokolic dla druhów naczelników okręgowych.

5. **3 marca br. godz. 11** Bielsko sala gimnastyczna przy szkołach średnich, ul. Strzelnicza — Lekcja ćwiczeń rytmiczno-plastycznych sokolic, okręgi wysyłają po jednej sokolicy.

6. **17 marca br. godz. 10.30**

7. **24 marca br. godz. 10,30** w Siemianowicach szkoła Piramowicza ul. Stabika — Lekcje ćwiczeń rytmiczno-plastycznych sokolic. Okręgi wysyłają po jednej piątce.

8. **12 kwietnia br.** Termin zgłoszeń do zawodów eliminacyjnych na zawody związkowe.

9. **14 kwietnia br.** Nowy Bytom, sala gimnastyczna przy ul. Hallera dzielnicowe zawody eliminacyjne na zawody związkowe.

10. **15 kwietnia br.** Termin zgłoszeń uczestników na zlot.

11. **1 maja br.** Zgłoszenia sokołów i sokolic na początkowy kurs dzielnicowy.

12. **26 maja br. godz. 10** Mikołów „Wymyślanka" próba ćwiczeń odrębnych na zlot.

13. **27 i 28 czerwca br.** Zawody związkowe w Poznaniu.

14. **29 i 30 czerwca br.** Zlot związkowy w Poznaniu

15. **28 sierpnia br.** Termin zgłoszeń zawodników do 10-cio boju i zawodniczek do 5-cio boju.

16. **31 sierpnia i 1 września br.** Zawody w 10-cio boju i 5-cio boju kobiecym.

17. **10 września br.** zgłoszenia zawodników i zawodniczek do mistrzostw Dzielnicy i w koszykówce.

18. **15 września br.** Zawody o mistrzostwo okręgów sokołów i sokolic oraz o mistrzostwo w koszykówkę, oraz

19. Zgłoszenia druhów ponad 35 lat do próby sprawności,

20. Zgłoszenie drużyn do zawodów drużynowych na 6 parach poręczy i 6 drążkach.

21. **22 września br.** Próba sprawności fizycznej dla druhów od 35 lat w górę, oraz

22. Zawody drużynowe o puhar wędrowny na 6 parach poręczy i 6 drążkach.

*

II. Związkowy Zlot w Poznaniu.

Program Zlotu Związkowego obejmuje 5 dni, a to 27 i 28-go czerwca br. Zawody, oraz akademję zlotową 29 i 30 czerwca i 1-go lipca br. właściwy Zlot.

Szczegóły programu zlotowego podane są jako tymczasowe w podręczniku „VII. Zlot Sokolstwa Polskiego w Poznaniu w roku 1929 — Ćwiczenia i zawody." —

Celem ujednostajnienia prac przygotawawczych w naszej Dzielnicy Wydział Techniczny opracował program, **do którego ściśle i bezwarunkowo zastosować się musza Okręgi.**

Program ten obejmuje:

1) Lustracja ćwiczeń zlotowych przez Naczelnika i Naczelniczkę Związku.
2) Ćwiczenia odrębne dzielnicy.
3) Lustracja ćwiczeń zlotowych i odrębnych po okręgach.
4) Termin zgłoszeń uczestników na Zlot.
5) Zawody Związkowe i eliminacyjne,
a) celem zestawienia zastępów zawodników i zawodniczek do zawodów zastępowych.

b) wyeliminowanie zawodników i zawodniczek do zawodów jednostkowych o pierwszeństwo w Związku,

c) wyeliminowanie zawodników i zawodniczek do zawodów lekkoatletycznych,

d) wyeliminowanie zawodników do pięcioboju,

e) „ drużyny do stafet,

f) „ drużyny do biegu na przełaj,

g) „ do zawodów pływackich,

h) „ drużyny do koszykówki

1. Lustracja ćwiczeń zlotowych przez Naczelnika i Naczelniczkę Związku

odbędzie się 3 lutego br. w Katowicach na sali gimnastycznej przy Szkole Wydziałowej ul. Szkolna 7, **o godz. 9 dla druhów o godz. 15 (3 pop.) dla druhen.**

Na lustrację druhów stawią się obowiązkowo druhowie Naczelnicy okręgowi, ich zastępcy, oraz jeden ćwiczący danego okręgu. Wszyscy w przepisowych strojach ćwiczebnych.

Na lustrację druhen stawią się druhowie Naczelnicy okręgowi obowiązkowo z dwoma (najmniej jedną) druhnami w przepisowym stroju ćwiczebnym.

Zbiórka dla druhów o godz. 8.45, dla druhen o godz. 14,45 w wyż podanej sali.

2. Ćwiczenia odrębne Dzielnicy.

Wydział techniczny dzielnicy ustalił, że do ćwiczeń odrębnych dzielnic wystawi Dzielnica Śl. oddział sokołów i sokolic.

Jako ćwiczenia dla sokołów ustalił W. T. budowanie piramid w takt muzyki, zaś dla sokolic piątkowe ćwiczenia rytmiczno-plastyczne. Oba oddziały ćwiczą równocześnie w takt jednych i tych samych melodyj.

Okręg III piramidy dziesiątkowe.
Okręgi XII i XIII piramidy siódemkowe
Okręg I i II piramidy dziewiątkowe
Okręgi VIII, IX, X i XI piramidy szóstkowe,
Okręgi VI i VII piramidy piątkowe,
Okręgi IV i V piramidy trójkowe.

Tablice ustawienia piramid sokołów wraz z obrazami plastycznemi sokolic obok.

Rysunki piramid otrzymali Naczelnicy okręgowi na posiedzeniu dnia 2-go grudnia 1928 r.

Tablice osobne wklejane jak załączone rysunki.

b) Ćwiczenia rytmiczno-plastyczne sokolic.

I obraz układu druhny Marji Hamburgerówny z Siemianowic,

II, III, IV i V obraz układu druha Henryka Boryczki z Bielska.

Postawa pierwotna. — Postawa zasadnicza. Piątki stoją w szeregu w odstępie wolnym.

W każdej piątce, ćwiczące podzielone są od 1 do 5, licząc od prawego skrzydła.

Obraz I. Muzyka: „Walc“.
Przygrywka: Takt 1. 2. 3.

Na ostatni takt przygrywki ćwiczące **1, 2, 4, 5,** wykonują zwrot do środka (czołem do siebie).

3. P. napalcowa + R. skurczem, dłonie na zewnątrz, w bok.

Ćwicząca 3. Część pierwsza.

I. 1) Pół przysiad + R. w dół.
2. P. wytrzymaj + R. w przód, dłonie do przodu.
3. Na palce stań + R. w dół i w bok, dłonie na zewnątrz.

II. 1. 2. 3. Tak samo, jak I. 1. 2. 3.

III. 1. Krok prawą na zewnątrz + lewe R. nad głową ugięte, prawe R. przed pierś (łokieć i palec nieco w dół skierowane).
2. Lewą N. dosuń do prawej (palce lewej N. dotykają pięty prawej N.)
3. Podskok na lewej N. — prawą N. podnieś w przód do poziomu.

IV. 1. Na palce stań + R. w dół i w bok, dłonie na na zewnątrz,
2. P. wytrzymaj + R. skurcz, dłonie na zewn.
3. P. wytrzymaj + R. w bok, dłonie na zewn.

V. 1. 2. 3. Tak samo, jak III. 1. 2. 3. przeciwnie,

VI. 1. 2. Tak samo, jak IV. 1. 2. — na 3. R. w dół.

VII. 1. Na palce stań + R. w bok, ręce w dół, dłonie do środka
2. 3. Wytrzymaj.

VIII. 1. R. w górę w koło, dłonie do góry, palce dotykają palców

2. 3. Wytrzymaj.

Obraz plastyczny:

IX. 1. 2. 3.
X. 1. 2. 3.
XI. 1. 2. 3.
XII. 1. 2. 3 } Wytrzymaj.

Część druga.

XIII. 1. Rozkrok napalcowy prawą N. + skłoń T. w bok na prawo, patrz na palce prawej N. + lewe R. nad głową ugięte, prawe R. łukiem bocznym przed pierś (łokieć i palce nieco w dół skierowane)

2. 3. wytrzymaj.

XIV. Zakrok napalcowy prawą nogą N. + R. w górę dłonie w górę.

2. 3. wytrzymaj.

XV. 1. Podstawa na całych stopach + skłoń T. w tył do poziomu.

2. 3. wytrzymaj.

XVI. 1. Przystaw prawą N. do lewej do P. napalcowej + R. skurczem w dół, dłonie do przodu.

2. P. wytrzymaj + R. w bok, dłonie na zewnątrz.

3. P. na całych stopach + R. skurcz, dłonie na zewnątrz i R. rzuć w bok.

XVII. 1. 2. 3. tak samo, jak I. 1. 2. 3. przeciwnie,
XVIII. 1. 2. 3. tak samo, jak II. 1. 2. 3. przeciwnie,
XIX. 1. 2. 3. tak samo, jak III. 1. 2. 3.

XX. 1. Ukłon (lewą N. ugnij, prawa prosta + R. w dół zewnątrz, dłonie do przodu,

2. Przystaw lewą N. do prawej + R. w dół

3. Wytrzymaj.

Ćwiczące: 2. 5. Część pierwsza.

I. 1. Rozkrok napalcowy lewą N. + lewe R. w koło nad głową, łukiem bocznym, prawe łukiem do środka, prawa ręka przed pierś, łokieć w dół skierowany,

2. Skrzyżuj prawą N. przed lewą (obie N. na palcach),

3. Podnieś lewą N. i opuść

(Przy 2. i 3. = ruch wahadłowy rękami).

II. 1. 2. 3. tak samo, jak I. 1. 2. 3. przeciwnie.

III. 1. 2 .3. tak samo, jak I. 1. 2. 3.

IV. 1. 2. 3. tak samo, jak II. 1. 2. 3.

V. 1. 2. 3. ½ obrotu w lewo + R. w koło nad głową

VI. 1. 2. 3. tak samo, jak V. 1. 2. 3.

VII. 1. Zakrok lewą N. + R. w koło nad głową

2. Ukłon (lewa N. ugięta) + R. przodem w dół zewnątrz, dłoń do przodu.

3. wytrzymaj.

VIII. 1. 2. 3. Obraz plastyczny —

IX. 1. 2. 3.
X. 1. 2. 3.
XI. 1. 2. 3.
XII. 1. 2. 3.
} Wytrzymaj

Część druga:

XIII. Zakrok napalcowy lewą N. + T. prostuj + R. w dół.

2. Lewą N. w zakroku ugnij + lewe R. w zdłuż T., dłoń do góry, prawą ręką dotknij palców pr. N.

3. Wytrzymaj.

XIV. 1. Zakrokiem klęknij praw. N. + biodra chwyć

2. 3. wytrzymaj.

XV. W klęczce ukłon + R. w dół zewnątrz, dłoń do przodu, T. nachylony do przodu.

2. 3. wytrzymaj.

XVI. 1. Lewą N. wysuń do przodu + R. w górę, łukiem przednim, dłonie do góry (ruchem wahadłowym rękami).

2. Skłon T. w tył.

3. wytrzymaj.

XVII. 1. T. prostuj + R. skurcz, dłonie na zewnątrz

2. Rzuć R. w bok, dłonie na zewnątrz

3. wytrzymaj.

XVIII. 1. Powstań, prawą N. dostaw do lewej + biodra chwyć

2. 3. wytrzymaj.

XIX. 1. Wykrok prawą N. lewą N. podnieś w tył + prawe R. stromo w górę, dłoń do przodu (dłoń oprzyj o dłoń współćwiczącej), lewe R. w tył.

2. 3. wytrzymaj

XX. 1. Zwrot do przodu na prawej pięcie, lewą N. dostaw do prawej + R. w bok dłonie na zewnątrz

2. R. skurcz dłonie do przodu.

3. R. przodem w dół (dłońmi do przodu)

Ćwiczące: 1. 4. ćwiczą tak samo, jak 2. 5. przeciwnie.

II. obraz — „Walc".

Przygrywka: Takt 1, 2, 3.

1. 1.2 3. Wszystkie równocześnie: krok lewą nogą, ramiona w lewo w bok (swobodnie);

II. 1,2,3. Krok prawą, ramiona dolnym łukiem w prawo w bok — swobodnie;

III. 1,2,3. Krok lewą, ramiona w dół i w bok (swobodnie);

IV. 1,2,3. Prawą nogę przystaw do lewej;
środkowa: oba ramiona swobodnie nad głogłową okrągło;

obie lewe: prawe ręce do bioder poniż, lewe nad głowę okrągło;

obie prawe: jak lewe, tylko przeciwnie.

V. 1,2,3. **Środkowa:** Rozkrok w lewo i skrzyżuj prawą przed lewą na palce, tułów skłoń w prawo w bok, ramiona w prawo w bok i dolnym łukiem w lewo w bok.

I lewa: pląs w tył lewą (zakrok lewą na palce, dostaw prawą na palce), lewe ramię łukiem w prawo w dół i prawe skrzyżuj nad lewe dłońmi i oba w bok;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: pląs wprzód zewnątrz prawą (wykrok prawą na palce dostaw lewą na palce), ramiona jak I lewa;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

VI. 1,2,3. **Środkowa:** Rozkrok prawą i skrzyżuj lewą na palce przed prawą, tułów skłoń w lewo w bok, ramiona przenieś dolnym łukiem w prawo w bok.

I lewa: zakrok w tył lewą — prawa zostaje na palcach, ramiona w dół;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: wykrok wprzód zewnątrz prawą — lewa zostaje na palcach, ramiona jak I lewa, obie kryją na siebie;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

VII. 1,2 3. **Środkowa:** Klęczka na lewe kolano zakrokiem, ramiona w dół i przednim łukiem w górę, dłonią do przodu, tułów nieco skłonić w tył;

I lewa: ¼ obrotu w lewo na palcach lewej, prawą skurcz, lewe ramię powoli za głowę, prawe łukiem dolnym w lewo na wysokość czoła;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie:

II lewa: ⅛ obrotu w lewo na palcach obu i klęczka na prawe kolano zakrokiem, obie ręce do czoła, dłoń na zewnątrz;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

VIII. **Środkowa:** Prawa noga wytrzyma, siad na lewą stopę, tułów skłoń wprzód, ramiona ugnij przed pierś (palce na łokciach) i obniż przedramiona poniż kolana, głowę oprzej na kolanie;

I lewa: nogi wytrzymaj, tułów skłoń wprzód, głowę skręć w prawo nad prawem kolanem, lewe ramię wytrzymaj, prawe najkrótszą drogą w tył w dół zewnątrz, dłoń w dół i poziomo;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie.

II lewa: nogi wytrzymaj, tułów skłoń wprzód, głowę okręć w prawo, lewy łokieć poniż kolana lewego, prawe ramię w tył poziomo;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

IX, X, XI, XII — wytrzymaj.

XIII. **Środek:** Nogi wytrzymać, tułów prostuj, ramiona swobodnie w bok;

I lewa: ¼ obortu w prawo na palcach lewej, prawą dostaw i na stopy, tułów prostuj, ramiona ugnij swobodnie przed sobą na wysokości pasa, prawa dłoń nad lewą i swobodnie w bok;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: postawa z ¼ obrotu w prawo na palcach lewej, dostaw prawą i na stopy, tułów prostuj, ramiona jak I lewa;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XIV. **Środek:** na palce stań, ramiona w dół i ugnij je przed pierś (przedramiona na sobie, palce na łokciach);

I lewa: prawą nogą zakrok i półprzysiad na niej, lewa wyprostowana, tułów skłoń przodem w dół, ramiona w dół i skrzyżuj dłonie nad lewą stopą (stopa musi spoczywać palcami na ziemi);

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: jak I lewa — **II prawa** jak I prawa.

XV. **Środkowa:** stań na prawą stopę, lewą nogę

podnieś w tył, ramiona górnym łukiem w bok, dłoń do góry;

I lewa: $^1/_8$ obrotu w prawo na palcach obu do rozkroku napalcowego prawą, tułów prostuj, ramiona w bok grzbiet;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: $^3/_8$ obrotu w prawo na palcach obu do wykroku napalcowego wprzód zewnątrz prawą, tułów prostuj, ramiona w bok grzbiet;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XVI. **Środkowa:** lewą nogę skurcz, tułów skłoń wprzód, głowę nieco w dół nad kolano lewej nogi, ramiona zegnij poziomo przed pierś (przedramiona jedno na drugiem, palce na łokciach) i nad kolano;

I lewa: klęczka na prawe kolano zakrokiem, ramiona wdół;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: jak I lewa — **II prawa:** jak I prawa.

XVII. **Środkowa:** skokiem w miejscu stań na lewej nodze, prawą podnieś w tył wyprostowaną, tułów skłoń rzutem w tył, ramiona w bok grzbiet;

I lewa: prawą nogą wytrzymaj, lewą prostuj wprzód, stopą na ziemi, ramiona przodem wgórę, dłonie do przodu, tułów skłaniaj w tył;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;
II lewa: jak I lewa — **II prawa:** jak I prawa.

XVIII. **Środkowa:** prawą nogę przystaw do lewej, tułów prostuj, ramiona swobodnie w dół i w bok;

I lewa: nogi wytrzymaj, tułów skłoń dalej w tył, tak, aby palcami rąk dotknąć w tyle ziemi (tułów wygięty w łuk), głowa między ramionami;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: jak I lewa — **II prawa:** jak I prawa.

XIX. **Środkowa:** postawę wytrzymaj, ramiona jak pod 14;

reszta t. j. **lewe i prawe:** tułów prostuj, ramiona przodem w dół, nogi wyprostowane skurcz i postaw na stopę do klęczki jednonóż.

XX. **Środkowa:** postawę wytrzymaj, ramiona w dół;

I lewa: powstań do postawy z 1/8 obrotu w lewo na lewej, prawą dostaw, ramiona w bok, swobodnie a w dół;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: jak I lewa, tylko zamiast 1/8 to 3/8 obrotu w lewo;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

Postawa spoczynkowa.

III obraz walca.

Przygrywka: Takt 1, 2, 3.

I. **Środkowa:** krok lewą, lewa ręka do biodra, prawe ramię dolnym łukiem w lewo do lewego biodra i wzdłuż lewego boku do wysokości twarzy (palce zwisają), wzrok w górę;

I lewa: rozkrok lewą, prawa na palcach, ramiona w lewo w dół zewnątrz, palce wyprostowane;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa jak I lewa;

II prawa jak I prawa.

II. **Środkowa:** nogi wytrzymaj, lewą ręką wytrzymaj, prawę ramię prostuj w górę wskos (stromo), palce wyprostowane;

I lewa: ½ obrotu w lewo na palcach lewej do rozkroku napalcowego lewą, prawa na stopę, ramiona w dół i w bok

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa jak I lewa;

II prawa jak I prawa.

III. **Środkowa:** rozkrok w lewo ze staniem na palce i równocześnie wymach prawą nieco w kolanie zgiętą przed lewą, tułów skłoń nieco w bok w prawo, ramiona w dół (prawe bokiem) i w bok w lewo;

I lewa: ¼ obrotu w lewo na palcach obu do wykroku napalcowego lewą (prawa na

stopę), ramiona w dół i przednim łukiem w górę, dłonie do przodu, tułów skłoń nieco w tył;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa jak I lewa;

II prawa jak I prawa.

IV. **Środkowa:** jak pod III, tylko w drugą stronę;

I lewa: lewą nogę skurcz, tułów skłoń w przód, ramiona przednim łukiem w tył do poziomu, dłonie w górę;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa jak I lewa;

II prawa jak I prawa.

V. **Środkowa:** lewą nogę w tył na palce, tułów prostuj, ramiona w dół i przednim łukiem, stykając się grzbietem dłoni, w górę do wysokości piersi;

I lewa: krok lewą, tułów prostuj, ramiona w dół i przednim łukiem, stykając się grzbietem dłoni w górę ponad głową;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa jak I lewa;

II prawa jak I prawa.

VI. **Środkowa:** postawę wytrzymaj, ramiona jak pod V, tylko podnieś ponad głowę;

I lewa: krok prawą, ramiona skrzyżnie przed siebie i w bok;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa jak I lewa;
II prawa jak I prawa.

VII. **Środkowa:** lewą nogę podnieś w tył wyprostowaną i powoli stawaj na palce prawej, głowę odchyl nieco ku tyłowi, wzrok w górę, ramiona powoli na zewnątrz;

I lewa: lewą nogę na stopę, prawa na palce, półprzysiad na lewej, prawa wyprostowana, tułów skłoń przodem w dół, ręce skrzyżnie nad prawą stopę (stopa palcami na ziemi);

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: lewą klęczka zakrokiem, ramiona w dół i bokiem nad głowę;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

VIII. **Środkowa:** postawę wytrzymaj, ramiona w górę zewnątrz, dłoń do góry, palce na wewnątrz wyprostowane;

I lewa: lewą nogę prostuj, tułów prostuj a tylko lekko skłoń w przód, prawą nogę skurcz, lewe ramię w tył nieco w górę zewnątrz dłoń w dół, palce wyprostowane, prawe ramię zegnij tuż ponad prawem kolanem, tak aby głowa pochylona spoczęła w zgięciu łokcia, dłoń w dół, palce prosto:

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: siad na lewej stopie, prawą wyprostuj w przód, stopa cała podeszwą na ziemi; tułów skłoń w przód, ręce skrzyżnie

nad prawą stopą, głowa między ramionami;

IX, X, XI, XII. Wytrzymaj.

XIII. **Środkowa:** krok lewą, ramiona skrzyżuj przed sobą, a w dół i w bok;

I lewa: pląs w prawo zewnątrz (krok prawą, przystaw, a w razie potrzeby, gdy odstęp będzie za wielki, przestaw, czyli krok lewą) i obie na palce, tułów prostuj, lewa ręka do biodra poniż, prawe ramię przodem w dół i bokiem w prawo nad głową okrągło;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie (t. j. w lewo);

II lewa: klęczka na obie nogi, tułów prostuj i lekko skłoń w tył, wzrok w górę, ramiona łukiem przednim swobodnie w górę, dłoń do przodu;

II prawa: jak II lewa.

XIV. **Środkowa:** prawą klęknij zakrokiem, ramiona swobodnie w dół;

I lewa: krok prawą, ramiona wytrzymaj;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie (w lewo);

II lewa: klęczka prawonóż podparta (ramiona przodem do podporu), lewą nogę podnieś wyprostowaną w tył w górę stromo (obie ręce oparte o ziemię szerokości barków));

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XV. **Środkowa:** lewą klęknij i równocześnie siad na piętę, ramiona podnieś wolno swobodnie przednim łukiem w górę, dłonic do przodu;

I lewa: rozkrok lewą z ¼ obrotu w lewo i balansowy (posuwisty) krok prawą w przód do stania na palcach obu, lewe ramię najkrótszą drogą w lewo w górę zewnątrz, dłoń do wewnątrz, prawe bokiem w prawo w dół i chwyt za lewe I prawej, poczem wymach do przodu;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: powrót do klęczki prawą, lewą postaw na stopę, tułów prostuj, ramiona w bok;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XVI. **Środkowa:** wolnosklon w przód — dłońmi na ziemię — siedząc na piętach;

I lewa: opad na lewą stopę i ¼ obrotu w prawo do rozkroku prawą, lewa na palce i wykrok skrzyżny lewą wprzód na palce przed prawą, prawe ramię łącznie z lewem I prawej w górę zewnątrz, lewe do biodra;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: na lewej nodze powstań, prawą dostaw, ramiona w dół;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XVII. **Środkowa:** jak XVI — wytrzymaj.

I prawa: jak pod XI;

I lewa: jak pod XI;

II lewa: balans w lewo (lewa noga rozkrok, prawa wykrok skrzyżny przed lewą i obie na palce, ramiona swobodnie w lewo w brok, tułów skłoń lekko w bok w prawo;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XVIII. **Środkowa:** Powrót do klęczki, ramiona w dół;

I lewa i **I prawa:** jak pod XVI;

II lewa: balans w prawo, przeciwnie jak pod XVII;

II prawa: przeciwnie jak pod XVII.

XIX. **Środkowa:** Powstań do postawy stojącej, ramiona bokiem nad głowę;

I lewa: 3/8 obrotu w lewo na palcach prawej odmachem lewej nogi i krok lewą, oraz wymach prawą w przód i równoczesnym podskokiem na lewej, ręce do biodra:

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II prawa i **II lewa:** jak pod XVII.

XX. **Środkowa:** Stań na palce, ramiona skrzyżnie przed sobą w dół i opad na stopy, ramiona w bok a w dół;

I lewa: krok prawą, z 1/8 obrotu na palcach w prawo, dostaw lewą na palce i opad na stopy, ramiona w dół;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: rozkrok prawą z ¼ obrotu w lewo na palcach prawej, dostaw lewą na palce i opad na stopy, ramiona w dół i swobodnie w bok i w dół;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

Postawa spoczynkowa.

IV obraz — Krakowiak.

Przygrywka. Takt 1, 2, 3.

I. **Środkowa:** podskokiem krok nożycowy w miejscu w lewo (lewa noga wykrok wprzód, prawa równocześnie zakrok — obie na palce), następnie podskokiem zmiana kroku nożycowego, ręce za głowę, łokcie na zewnątrz;

I lewa: pląs w prawo w bok (rozkrok prawą, dostaw lewą — obie na palce), krok prawą z ¼ obrotu w prawo, ręce do bioder poniż:

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: krok krakowiaka w bok w lewo (poskok na palcach prawej w bok w lewo, lewą skurcz, kolano do przodu i równocześnie rozkrok lewą, prawa na palcach, następnie zakrok skrzyżny prawą na palce (prawa noga za lewą), ramiona odmachem w bok;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

II. **Środkowa:** podskokiem rozkrok i zeskok, ramiona do rozkroku wytrzymaj a z zaskokiem bokiem w dół;

I lewa: rozkrok lewą, prawa na palce, dostaw prawą, ręce wytrzymaj;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: krok krakowiaka w bok w lewo (jak pod I, II lewa), i rozkrok lewą, prawą dostaw, a ramiona w dół do przodu z klaśnięciem w dłonie i szybko w bok;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

III. **Środkowa, I lewa i I prawa** robią krzyż z prawego ramienia (prawe ramiona w bok i chwytają się w środku za ręce, z $^1/_8$ obrotu w lewo, tworząc trójkową gwiazdę i krokiem krakowiaka z lewej nogi w koło (poskok na palcach prawej nogi wprzód i równocześnie lewą skurczyć i krok lewą w przód na całą stopę, poczem poskok na palcach lewej i prawą podnieś w tył (ale równocześnie) lekko w kolanie ugiętą, lewe ramiona nad głową okrągło;

II lewa: podskokiem przysiad podparty;

II prawa: jak II lewa.

IV. **Środkowa, I lewa i I prawa:** gwiazda jak pod III, tylko poskok na palcach lewej nogi w przód, równocześnie przenieś wymachem prawą nogę wyprostowaną, ale swobodnie w przód i zarazem krok całą stopą na ziemi, następnie poskok na pal-

cach prawej w przód i lewą podnieś równocześnie w tył, lekko w kolanie ugiętą, ramiona wytrzymaj;

II lewa: podskokiem do postawy stojącej;

II prawa: jak II lewa.

V. **Środkowa, I lewa** i **I prawa:** jak pod III, tylko nogę lewą zamiast skurczyć przenieś wymachem jak pod IV prawą — i t. d.;

II lewa: poskok na palcach lewej w prawo z 1/8 obrotu w prawo i uderzenie prawą piętą o lewą piętę i krok prawą z ¼ i 1/8 obrotu w prawo, lewą rękę do biodra poniż, prawa ręka za głowę, łokieć na zewnątrz;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

VI. **Środkowa, I lewa** i **I prawa:** jak pod IV;

II lewa: poskok na palcach prawej w bok w lewo, uderzenie lewą piętą o prawą piętę, drugi poskok na palcach prawej w bok w lewo, uderzenie lewą piętą w prawą piętę, ręce wytrzymaj;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

VII. **Środkowa, I lewa** i **I prawa:** jak pod V, ze skokiem na swoje miejsca, zwrot do frontu;

II lewa: krok lewą z ¼ obrotu w lewo na palcach prawej i klęczka na prawe kolano, ramiona w dół;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

VIII. **Środkowa:** lewą nogę skurcz, ramiona zegnij w bok palce prosto na zewnątrz, dłoń w dół (ramię poziomo, przedramię prosto w górę, dłoń na zewnątrz);

I lewa: unik w lewo, lewa ręka na biodrze, prawe ramię w górę zewnątrz (w kierunku palców środkowej, wzrok na środkową);

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: (na krok przed I lewą) podpór boczny w prawo, z 1/4 obrotu w lewo na kolanie prawej, lewą nogę prostuj w bok w lewo, tułów skręć w lewo, lewe ramię ugięte ponad głową, wzrok skierowany na lewą dłoń;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

IX, X, XI, XII. Wytrzymaj.

XIII. **Środkowa:** lewą nogę przystaw do prawej, ramiona skrzyżnie przed sobą w dół a w bok:

I lewa: przystaw lewą do prawej, tułów prostuj, ramiona jak środkowa;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: lewą stopę przystaw do prawego kolana i powstań na lewej nodze do zakroku napalcowego prawą, lewe ramię łukiem w prawo w dół i oba ramiona w bok w lewo:

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XIV. **Środkowa, I lewa i I prawa:** postawę wytrzymaj, ramiona wolno w dół;

II lewa: prawą nogę przystaw do lewej, lewe ramię wytrzymaj prawe łukiem dolnym w bok w prawo a oba w dół;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XV. **Środkowa:** poskok w przód na palcach prawej, lewą ugnij, poskok drugi raz na prawej, lewą przenieś w przód, ramiona bokiem nad głową;

I lewa: klęczka na prawej zakrokiem, ręka lewa do biodra, prawe ramię dolnym łukiem w lewo, a w górę zewnątrz w prawo;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: poskok na palcach lewej w bok w prawo z ¼ obrotu w prawo, uderzenie prawą piętą w lewą, krok prawą, ramiona ugnij przed pierś;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XVI. **Środkowa:** krok lewą, dostaw prawą, ramiona wytrzymaj;

I lewa: powstań do postawy, ramiona: prawe powrotną drogą nad głowę okrągło, lewe w dół i równocześnie nad głowę;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: rozkrok lewą, dostaw prawą, ramiona wytrzymaj;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XVII. **Środkowa:** prawa zakrok i półprzysiad na niej, ramiona w dół zewnątrz, dłonie do przodu.

I lewa: rozkrok prawą, lewą wykrok skrzyżny na palce (przed prawą), ramiona łukiem w lewo w dół i w bok w prawo, tułów skłoń w bok w lewo;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: zakrok napalcowy prawą w tył zewnątrz, lewą ugnij w kolanie, tułów skłoń w bok w kierunku nogi zakrocznej, ramiona w dół i w bok, stań na palce prawej dostaw lewą, tułów sprostuj;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XVIII. **Środkowa:** przystaw prawą do lewej, ramiona ugnij przed pierś;

I lewa: rozkrok lewą, prawa na palce, ramiona powrotnie lewe nad głowę, prawe na wysokość głowy;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

I lewa: krok prawą z ¼ obrotu w prawo, ramiona w dół z klaśnięciem w dłonie i nad głową palce stykają się;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XIX. **Środkowa:** podskok na prawej i uderz piętą lewej w piętę prawej z ¼ obrotu w lewo, ramiona wytrzymaj i krok lewą z ¼ obrotu w lewo;

I lewa: ugnij lewą, kolano na zewnątrz, skłoń tułów w bok w prawo ze skrętem w prawo, lewe ramię wytrzymaj, prawe w prawo w dół zewnątrz,, dłoń na zewnątrz, wzrok na prawą rękę;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: krok lewą i krok prawą na palcach, ramiona wytrzymaj;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

XX. **Środkowa:** krok prawą z ½ obrotu w lewo na palcach prawej, dostaw lewą i opad na stopy, ramiona w dół;

I lewa: stań na prawej stopie, lewa na palcach, tułów prostuj do przodu, ramiona ugnij przed pierś, dostaw lewą do prawej, ramiona w dół;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: krok lewą na palce na pierwotne miejsce z ¾ obrotu w prawo na palcach obu (do frontu) dostaw na palce prawą i opad na stopy, ramiona bokiem w dół;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.
(Postawa spoczynkowa.)

V. obraz — „Mazur".

Przygrywka. Takt 1, 2, 3.

I. **Środkowa:** pląs mazurowy w prawo w przód (t. z. prawa zaczyna, lewa i prawa) (opis kroku: 1. podskok na lewej, prawą

wymach do przodu i cofnij ją w tył z opadem na ziemię a równocześnie 2. wymach lewą w przód i chwilkę wytrzymaj, poczem 3. krok lewą i krok prawą), lewą rękę do biodra poniż, prawe ramię dolnym łukiem w lewo i w górę w prawo zewnątrz;

I lewa: poskok na prawej w przód i uderzenie lewą piętą w prawą, krok skrzyżny w przód lewą na palce (przed prawą) z ¼ obrotu w prawo na palcach lewej, zakrok skrzyżny prawą na palce (za lewą nogę), ramiona w chwili zwrotu w bok w prawo, tułów skłoń nieco w bok w lewo (ruchy te mają się zlewać z pląsem);

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: podskokiem rozkrok lewą i prawie równocześnie zakrok skrzyżny prawą na palce (za lewą), następnie rozkrok lewą, tułów skłoń nieco w bok w prawo, ramiona w bok w lewo;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

II. **Środkowa:** poskok na prawej, lewą skurcz i krok lewą, poskok na lewej, prawa podnieś w tył, ramiona: prawe łukiem górnym w lewo, lewe w przód przed pierś do skrzyżowania się obu, następnie w dół i w bok;

I lewa: poskok na prawej z ¼ obrotu w lewo, lewą nogę podnieś wyprostowaną w przód, krok lewą, poskok na lewej w

przód, prawą podnieś w tył, ramiona ugnij przed pierś;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: podskokiem wykrok w przód na zewnątrz, prawą na palce, zakrok skrzyżny lewą na palce (za prawą), rozkrok prawą, tułów skłoń nieco w bok w lewo, ramiona przenieś w bok w prawo;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

III. **Środkowa:** poskok na lewej, prawą przenieś w przód i krok, dostaw lewą, ramiona wytrzymaj w bok;

I lewa: nogi jak środkowa, ramiona wytrzymaj;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: ¼ obrotu w lewo na palcach obu i krok lewą, ramiona w dół i lewą rękę na biodro, prawe ramię przednim łukiem w górę, dłoń do przodu, wzrok na rękę prawą;

II prawa: jak II lewe, tylko przeciwnie.

IV. **Środkowa:** podskokiem rozkrok i zeskok, ramiona ugnij przed pierś i w bok;

I lewa: nogi jak środek, lewe ramię nad głowę okrągło, prawa ręka do biodra;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: ¼ obrotu w prawo na palcach obu, dostaw lewą i na stopy, lewe ramię w dół,

prawe łukiem w lewo w dół, i oba w bok a w dół;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

V. **Środkowa:** lewa noga zakrok i półprzysiad na niej, prawa wyprostowana na palce, tułów skłoń przodem w dół, ręce nad prawą stopą skrzyżuj, głowa między ramiona;

I lewa: zakrok prawą na palce z ½ obrotu w prawo, dostaw lewą, ramiona wytrzymaj;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: ¼ obrotu w prawo na pięcie prawej, lewą nogę podnieś w tył, ramiona złączone grzbietem dłoni przodem nad głową i w bok dłoń;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

VI. **Środkowa:** klęczka na lewe kolano zakrokiem, ramiona w górę, dłonie do przodu;

I lewa: krok prawą, ramiona zmień;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: pląs mazurowy w przód w lewo (lewa - prawa - lewa) jak środek pod I; tułów nieco bok w lewo i lekki skręt w prawo, lewe ramię dolnym łukiem w bok w prawo, prawe górnym łukiem w lewo w dół i w prawo w górę zewnątrz, dłoń na zewnątrz;

I prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie.

VII. **Środkowa:** siad klęczący na lewą, prawa

wyprostuj w bok w prawo, ramiona łukiem przednim w dół i lewe w bok w lewo opiera się na ziemi, prawe z przodu;

I lewa: poskokiem w lewo na prawej, uderz lewą piętą w prawą i krok lewą (mniejszy lub większy, zależnie od potrzeby, aby przeciwniczki nie były za blisko lub za daleko od siebie), z ¼ obrotu w lewo, lewe ramię nad głowę okrągło;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: pląc mazurowy w prawo przód (prawa - lewa - prawa), ramiona dolnym łukiem w lewo w górę zewnątrz, tułów skłoń nieco w bok w prawo i skręć lekko w lewo;

II prawa: jak II lewe, tylko przeciwnie.

VIII. **Środkowa:** siad na ziemi lewym pośladkiem, lewą stopę wysuń przed udo prawej, stopa powyż kolana, prawa wyprostowana spoczywa na ziemi wewnętrzną stroną, lewe ramię podpiera tułów, palce na zewnątrz — prawe ramię wyciągnięte w przód ponad prawą nogę, dłoń do góry, głowa zwrócona na II prawą;

I lewa: klęczka na lewe kolano zakrokiem, tułów skłoń w tył, ramiona w przód, dłonie w górę;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: podskokiem na lewej, prawą skurcz, lewe ramię nad głowę okrągło, łokieć ile

możności w tył, prawe ramię łukiem górnym w przód nad prawe kolano, dłoń w górę, wzrok w kierunku nogi prawej w górę w skos;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie;

IX, X, XI, XII. Wytrzymaj.

XIII. **Środkowa:** najkrótszą drogą do przysiadu podpartego i podskokiem do postawy stojącej, ramiona w bok;

I lewa: na prawej nodze powstań na palce, dostaw lewą, ramiona dołem w bok, opad na stopy, lewe ramię nad głowę, prawa ręką do biodra;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: krok prawą z ¼ obrotu w lewo na palcach obu do rozkroku napalcowego lewą, ramiona szybko w dół i łukiem w lewo w górę zewnątrz, następnie szybko lewa w bok a prawa powrotną drogą w prawo w górę zewnątrz, dłoń na zewnątrz, palce prosto;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie;

XIV. **Środkowa:** rozkrok lewą podskokiem i wykrok skrzyżny w przód prawą na palce (przed lewą), ramiona w dół i w lewo w bok, tułów nieco w bok w prawo;

I lewa: pląs mazurowy w miejscu w prawo (prawo, lewo, prawo) z ½ obrotem w prawo, prawa ręka na biodro, lewa w bok w kierunku II lewej;

I prawa: jak I lewa, tylko przeciwnie;

II lewa: pląs mazurowy w miejscu w lewo (lewa, prawa, lewa) z ¼ obrotem w lewo, lewa ręka do biodra, prawe ramię łukiem w dół i w bok, w kierunku I lewej;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie:

XV. **Środkowa:** podskokiem postawę zmień w bok w prawo, ramiona dolnym łukiem w drugą stronę, tułów nieco skłoń w bok w lewo;

I lewa: pląs mazurowy w przód w lewo (lewa, prawa, lewa), prawa ręka na biodrze, lewe ramię podaj II lewej — wzrok na II lewą;

I prawa: jak I lewa tylko przeciwnie i chwyta II prawą za rękę;

II lewa: pląs mazurowy w przód w prawo (prawa, lewa, prawa), lewa ręka za głowę, prawa chwyta lewą I lewej, wzrok na I lewą;

II prawa: jak II lewa, tylko przeciwnie, a podaje lewą rękę I prawej.

XVI. **Środkowa:** ½ obrotu w lewo na palcach obu, ramiona wdół i lewe nad głową, prawa ręka do biodra;

I lewa i II lewa: dalej pląs mazurowy;

I prawa i II prawa: dalej pląs mazurowy.

XVII. **Środkowa:** pląs mazurowy w przód w pra-

wo (prawa, lewa, prawa), ramiona wytrzymaj;

I lewa i **II lewa:** puszczają ręce i I lewa nie zmieniając kierunku chwyta się pod lewe ramię z II lewą;

II lewa: robi ½ obrotu pląsem w prawo i chwyta się pod lewe ramie z I lewą, a obie prawe ręce za głowę;

I prawa i **II prawa:** jak I lewa i II lewa, tylko przeciwnie.

XVIII. **Środkowa:** pląs mazurowy w przód w lewo (lewa, prawa, lewa), ramiona zmień;

I lewa i **II lewa** — **I prawa** i **II prawa:** dalej pląs mazurowy pod ręce, robiąc koło.

XIX. **Środkowa:** skokiem prawą w przód z ½ obrotu w lewo na palcach prawej, dostaw lewą na palce i na stopy, ramiona skrzyżnie przed sobą i wdół a następnie w bok,

I lewa i **II lewa** — **I prawa** i **II prawa:** dalej pląs mazurowy, pod ręce, zbliżając się do swoich miejsc pierwotnych.

XX. **Środkowa:** nogi wytrzymaj, ramiona swobodnie wdół;

I lewa i **I prawa:** puszczając się ramionami o ile tego nie zrobi się pod XV) i skokiem na swoje miejsce ze zwrotem do frontu, ramiona w dół (I lewa w lewo, I prawa w prawo;

II lewa i II prawa: podobnie jak I lewa i I prawa, tylko zwrot będzie na zewnątrz, ramiona w dół.

(Postawa spoczynkowa.)

C. Wejście na boisko

Muzyka prowadząc maszeruje środkiem boiska i ustawia się z przodku na boku.

Druhowie wchodzą dwójkami, najpierw zastępy trójkowe za niemi piątkowe itd. aż do dziewiątkowych. U wejścia rozchodzą się na prawo i lewo. pojedynczo, **rzędem** aż do chorągiewki; od chorągiewki w skośnym kierunku w górę na swoje wyznaczone miejsca. Stają (sami bez komendy).

Za dziewiątkami wchodzą sokolice w kolumnie rzędowej. Każda piątka kryjąc zaraz od wyjścia na swoją chorągiewkę drobnym krokiem, po wyrównaniu zwykłym krokiem, maszerują do swoich chorągiewek — stają.

Na komendę: **Rozwiń się na prawo w skos!** Marszem zachodzą piątkami w szereg.

Równocześnie sokoli na rozkaz: do środka zwrot.

Dziesiątka druhów wchodzi szeregiem za sokołami i zajmuje swoje miejsce.

d) Budowanie piramid i ćwiczenia rytmiczno-plastyczne

Ustawienie: Po wejściu i ustawieniu w szeregu przybierają wszyscy ćwiczący druhowie i druhinie postawę — **spocznij.**

Przy końcowym takcie przygrywki do każdego obrazu przybierają ćwiczący postawę — **Baczność.**

Budowa każdej piramidy trwa przez ośm taktów: (I—VIII) muzyki — w tym czasie wykonują sokolice ćwiczenia rytmiczne.

Następne cztery takty IX—XII wytrzymują druhowie piramidy;

Sokolice obraz plastyczny.

Końcowych ośm taktów XIII — XX — druhowie rozbudowują piramidy i wracają do pierwotnego ustawienia, zaś sokolice ćwiczeniami rytmicznemi wracają na swoje pierwotne miejsca — poczem wszyscy przybierają postawę spoczynkową.

e) Zejście z boiska.

Sokolice na zewnątrz, sokoli do przodu (dziesiątka na zewnątrz) zwrot! Marsz! Sokolice maszerują rzędem do przodu Sokołów (do trójek) i w dalszym ciągu od strony zewnętrznej skośnie do wyjścia, za niemi sokoli, — (dziesiątka rozdzielona w piątki łączy do boków za dziewiątkami).

Równocześnie muzyka, kiedy sokolice opróżniły środek, pełnym krokiem maszeruje środkiem do wyjścia i wychodzi na czele. —

f) Próba ćwiczeń odrębnych.

I. Celem wyszkolenia ćwiczeń rytmicznych druhen odbędą się lekcje:

1) dnia 3 marca br. godz. 11-tej w Bielsku sala gimnastyczna przy szkołach średnich ulica Strzelnicza.

Na lekcję tą wyślą okręgi, które mają zamiar wystawić piątki, po jednej sokolicy Gniazda Bielsko i Siemianowice wystawią piątki sokolic, celem zademonstrowania ćwiczeń.

2) dnia 17 marca br. o godz. 10,30 rano i
3) dnia 24 marca br. o godz. 10,30 rano w obydwa dni w Siemianowicach w sali gimnastycznej przy szkole Piramowicza ul.Stabika

Na lekcje powyższe wyślą okręgi, przygotowujące piątki sokolic, po jednej piątce jakoteż stawią się naczelnicy okręgowi, danych okręgów.

II. **Próba całości odrębnych ćwiczeń,** odbędzie się dnia 26 maja br. o godz. 10-ej w Mikołowie boisko na „Wymyślance".

Na próbę stawią się naczelnicy okręgowi z zastępami druhów budujących piramidy, i piątkami druhen, stawających do ćwiczeń rytmiczno-plastycznych

Ćwiczenia rytmiczno-plastyczne jak i piramidy, muszą być już płynnie wykonane.

III. Lustracja ćwiczeń zlotowych.

Celem ostatecznych poprawek ćwiczeń zlotowych naczelnicy okręgowi stawią się w myśl uchwały Wydz. Techn. **dnia 23 lutego o godz. 18-tej (6-tej wiecz.) w Siemianowicach szkoła Piramowicza przy ul. Stabika.**

Na lustrację powyższą stawią się naczelnicy okręgowi w przepisowym stroju ćwiczebnym. Naczelnicy okręgowi muszą dokładnie umieć ćwiczyć ćwiczenia zlotowe męskie.

Pożądanem jest by się również zaznajomili z ćwiczeniami żeńskiemi. W wypadku gdyby naczelnik okręgowy nie umiał ćwiczeń sokolic przyprowadzi z sobą jedną sokolicę ćwiczącą.

Najpóźniej do 15 maja br. odbędą naczelnicy okręgowi lustracje okręgowe, na które stawić się muszą naczelnicy gniazd, przodownicy i przodowniczki.

O terminie lustracji powiadomi naczelnik okręgowy Naczelnictwo Dzielnicy najmniej 14 dni przed tem, by miało możność wysłać jednego z członków Naczelnictwa jako lustratora.

IV. Termina zgłoszeń uczestników na Zlot.

Jako ostateczny termin zgłoszeń na Zlot (wyznaczył Związek dla Dzielnic **dzień 1. maja br.**

Wobec tego by wywiązać się z zadania **zgłoszenia z okręgów winny wpłynąć do Dzielnicy najpóźniej dnia 15-go kwietnia br.**

Wzór zgłoszenia:

1) Okręg . . .
2) Ilość gniazd wybierających się na Zlot (wymienić imiennie) . . . .
3) Ilość: a) Sokołów w uroczystym stroju . .
b) sokołów w stroju polowym . . .
c) sokołów po cywilnemu . . . . . .
Razem . . . . .
d) sokolic umundurowanych . . . .
e) sokolic po cywilnemu . . . .
Razem . . . . .

4) Ćwiczących:

a) druhów do wspólnych wolnych . . . . .
b) druhen do wspólnych wolnych . . . . .
c) druhów do ćwiczeń odrębnych . . . . .
d) druhen do ćwiczeń odrębnych . . . . . .

Zarazem zaznacza się, że w myśl uchwały Zarządu Związku do pochodu dopuszczeni będą sokoli tylko w stroju uroczystym lub polowym; Druhom wyjeżdżającym na Zlot w ubiorze cywilnym, **nie wolno przywdziewać czapek sokolich.**
Sokolice muszą wystąpić w przepisowych kapeluszach inaczej do pochodu nie będą dopuszczone.

V. Zawody Związkowe.

Sokolstwo Dzielnicy Śląskiej bierze udział w zawodach Związkowych według programu ustalonego i ogłoszonego w broszurce „Ćwiczenia Zlotowe i zawody" a mianowicie:

a) w zawodach ćwiczeń gimnastycznych stopień wyższy, (Ćwiczenia zlotowe str. 27),
b) w zawodach ćwiczeń gimnastycznych jednostek o pierwszeństwo Związku (tamże str. 29),
c) w zawodach lekkoatletycznych (tamże str. 41),
d) w zawodach gimnastycznych sokolic stopnia niższego i wyższego (tamże str. 82)
e) w zawodach gimnastycznych jednostek o pierwszeństwo Związku,
f) i zawodach lekkoatletycznych sokolic (tamże strona 86).

Celem ustalenia zastępów do ćwiczeń gimnastycznych, oraz wyeliminowania jednostek odbędą się w dzielnicy.

Zawody eliminacyjne.

Termin zawodów eliminacyjnych z ćwiczeń gimastycznych i jednostek o pierwszeństwo Związku, sokołów i sokolic ustalono na **dzień 14 kwietnia br. o godz. 10-tej w Nowym Bytomiu sala gimnastyczna przy ul. Hallera.**

Naczelnicy okręgowi nadeślą zgłoszenia z imiennym spisem zawodników i zawodniczek do dn. **12-go kwietnia br.** do Sekretarjatu Dzielnicy.

W dniu zawodów stawią się Naczelnicy okręgowi z swymi zawodnikami i zawodniczkami na półgodziny przed zawodami, po stwierdzeniu obecnych podają sekretarzowi zawodów stan obecnych.

Skład zastępów i jednostek do Poznania ustali W. T. po zakończeniu zawodów.

Zgłoszenia zawodników i zawodniczek do Związkowych zawodów lekkoatletycznych, z dokładnym imiennym spisem i wyszczególnieniem gniazda i konkurencji złożą Naczelnicy okręgowi w dniu 14-go kwietnia br. w Nowym Bytomiu.

*

III. Program zawodów dzielnicowych na rok 1929.

Wydział Techniczny na kilku posiedzeniach omówił program zawodów dzielnicowych w roku 1929, który ostatecznie uchwalił dnia 2. grudnia 1928 r.

Program ten obejmuje:

1. Dziesięciobój dla Sokołów i pięciobój dla Sokolic.
2. Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy dla Sokołów i Sokolic.
3. Mistrzostwo Dzielnicy w koszykówkę.
4. Próba sprawności fizycznej dla druhów w wieku od 35 lat w górę.
5. Zawody drużynowe na 6 parach poręczy i 6 drążkach o puhar wędrowny.

Miejsce zawodów zostanie później ustalone.

I. Dziesięciobój dla Sokołów i pięciobój dla Sokolic.

Skład konkurencyj dziesięcioboju i pięcioboju, oraz przebieg zawodów ściśle według przepisów P. Z. L. A. (wydanie trzecie z 1928 r.)

Termin. Zawody w dziesięcioboju odbędą się dnia 31. sierpnia i 1. września br. Początek w pierw-

szym dniu o godz. 15. (3. popoł.) w drugim dniu o godz. 9.

Zbiórka zawodników na pół godziny przed rozpoczęciem zawodów.

Zawody w pięcioboju odbędą się dnia 1. września br. o godz. 9. Zbiórka zawodniczek na pół godziny przed rozpoczęciem zawodów.

Zgłoszenia. Imienny spis zawodników i zawodniczek przedłożą dhowie Naczelnicy okręgowi **w Sekretarjacie Dzielnicy do dnia 28. sierpnia br. włącznie.**

Nagrody: Jako nagrody uchwalono wszystkim, którzy ukończyli dziesięciobój lub pięciobój wydać tylko żetony.

II. Zawody o Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy o nagrodę wędrowną. Sokołów i Sokolic.

Drugie spotkanie w zawodach o Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy odbędzie się na podstawie tego samego regulaminu co w roku 1928. (Patrz Dod. Tech. Dz. Nr. 2, strona 32, 33.).

Zawody powyższe obejmują następujące konkurencyjne ćwiczenia:

A. Sokoli.

Konkurencje: 1. Bieg rozstawny 4 × 100, jedna drużyna z okręgu (4 zawodników); 2. biegi 100 m. 400 m, 1500 m i 110 m z płotkami; 3. rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą, młotem; 4. skoki: w dal, w wyż, trójskok, o tyczce. Do każdej z powyższych konkurencji stawia okręg po dwóch zawodników.

5. przyrządy: drążek, poręcze, kółka, koń wszerz z łękiem i koń wzdłuż bez łęków.

1. Ćwiczenia na przyrządach.

Drążek:

1. Ze zwieszenia,
2. Zamachem.
3. wspieranie wychwytem, tyłem,
4. Spad do zwieszenia przewrotnego przodem,
5. Wspieranie wychwytem,
6. Podmykiem, zeskok.

Poręcze:

1. Z podporu na łękach,
2. Zamachem,
3. Wspieranie w przednim zamachu,
4. Stanie na rękach o R. prostych,
5. Odboczka w lewo (w prawo) do zeskoku.

Kółka:

1. Ze zwieszenia,
2. Zamachem,
3. Wspieranie rzutem,
4. Spad do zwieszenia przewrotnego,
5. Wspieranie wychwytem,
6. rozpięciem, zeskok.

Koń wzdłuż bez łęków:

1. Z podporu na łękach,
2. Zamach okroczny lewą (prawą)

3. Koło okroczne prawą (lewą),
4. Odwrotka w lewo, do zeskoku (w prawo).

Koń wzdłuż bez łęków:
Przeskok rozkroczny, dochwyt kark. —

B. Sokolice.

Konkurencje: 1. Bieg rozstawny 4 × 75, jedna drużyna (4 Sokolice) z Okręgu. 2. Biegi: 60 m, 100 m i 1000 m; 3. rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą; 4. skoki w dal i w wyż z rozbiegu. Do każdej konkurencji stawia okręg po dwie Sokolice.

Przeprowadzenie zawodów według regulaminu P. Z. L. A. Punktacje oznaczy się później według ilości zgłoszonych okręgów.

Termin zawodów. Zawody te odbędą się dnia 15 września br. Początek o godz. **9 rano.**

Zawodnicy i zawodniczki oraz dhowie Naczelnicy Okręgowi stawią się najpóźniej o godz. 8,45 na miejscu zawodów.

Miejsce zawodów poda się później.

Zgłoszenie. Naczelnicy okręgowi zgłoszą na piśmie z podaniem konkurencji, zawodników i zawodniczki do dnia 10 września br. do Sekretarjatu Dzielnicy.

III. Koszykówka.

Do zawodów w koszykówkę o Mistrzostwo Dzielnicy stanąć mogą drużyny, które zdobyły w tym roku Mistrzostwo w Okręgu, o nagrodę wędrowną.

Drużyna składa się z 9 zawodniczek i jednej rezerwy.

Przebieg gry jak opis w broszurce „Gry ruchowe“ A. Hamburgera.

Przebieg zawodów w sposób olimpijski. Drużyny wylosowane grają z sobą. Przegrywające odpadają, pozostałe według losu grają z sobą, tak aż pozostaną dwie ostatnie.

Wygrywająca zdobywa tytuł Mistrza na rok 1929. O ile liczba jest nieparzysta, pozostająca bez pary zaliczaną jest do grających.

O ile do finału pozostają trzy drużyny, to wszystkie trzy rozgrywają finał między sobą.

Termin. Zawody odbędą się dnia 15. września br. zarówno z zawodami o Mistrzostwo okręgów.

Zgłoszenia. Imienny spis drużyn zgłoszą Naczelnicy Okręgowi ze zgłoszeniami o Mistrzostwo do 10. września br.

IV. Próba sprawności fizycznej dla starszych wiekiem.

Celem wzbudzenia ruchu gimnastycznego wśród starszych członków Sokoła i celem przykładu dla młodszych, że wychowanie fizyczne można uprawiać nawet w podeszłym wieku, Wydział Techniczny postanowił przeprowadzić w roku 1929 próbę sprawności fizycznej dla starszych druhów od 35 lat w górę.

Próba ta składać się będzie z dziesięciu rodzajów ćwiczeń a to: wolnych, na przyrządach i lekkoatletycznych.

Druhowie podzieleni są na trzy grupy według wieku.

Grupa A obejmuje druhów od 35 do 45 roku życia włącznie.

Grupa B obejmuje druhów od 45 do 50 roku życia włącznie.

Grupa C od 50 lat w górę.

Stawający do poszczególnych grup druhowie wykonają wszystkie ćwiczenia wyznaczone dla powyższej grupy.

a) Ćwiczenia dla grupy A.

1. Ćwiczenie wolne: Z uniku ramiona w dół — waga — ramiona w górę, (naprzemiannóż).
2. Bieg: 400 m.
3. Podniesienie kulolaski 45 kg.
4. Pchnięcie kuli oburącz (minimum 4 m).
5. Skok w dal z rozbiegu (minimum 4 m).
6. Rzut dyskiem (minimum 20 m).
7. Ćwiczenie na poręczach: w środku poręczy — podpór na ramionach, zamachem wychwyt, stanie na barku, opust, zeskok — odwrótką.
8. Skok w wyż z rozbiegu (minimum 1.20 m).
9. Ćwiczenie na drążku: ze zwieszenia nachwytem wymyk z zamachem, zeskok.
10. kozioł 1.20 m wysoki, wszerz: wyskok klęczny obunóż, wyskok wolny do postawy prostej, zeskok.

b) **Ćwiczenie dla grupy B.**

1. Ćwiczenie wolne: Z uniku ramiona w dół — waga ramiona w bok (naprzemiannóż).
2. Bieg 300 m.
3. Podniesienie kulolaski 40 kg.
4. Pchnięcie kulą oburącz (minimum 10 m.).
5. Skok w dal z rozbiegu (minimum 3.50 m.).
6. Rzut dyskiem (minim. 18 m).
7. Ćwiczenia na poręczach: w środku poręczy, podpór na ramionach, wychwyt, zeskok zawrotny.
8. Skok w wyż z rozbiegu (minimum 1 m.).
9. Ćwiczenie na drążku: ze zwieszenia nachwytem wymyk, zeskok.
10. kozioł 1,20 m wysoki, w szerz: wyskok klęczny obunóż, zeskok wolny.

c) **Ćwiczenie dla grupy C.**

1. Ćwiczenie wolne: z uniku ramiona w bok, waga biodra chwyć (naprzemiannóż).
2. Bieg 200 m.
3. Podniesienie kulolaski 35 kg.
4. Pchnięcie kulą oburącz (minimum 9 m.)
5. Skok w dal z rozbiegu (minimum 3 m.).
6. Rzut dyskiem (minimum 15 m).
7. Ćwiczenie na poręczach: w środku poręczy — podpór na ramionach, wychwyt do siadu rozkrocznego, zsiad zawrotny.
8. Skok w wyż z rozbiegu (minimum 80 cm).
9. Ćwiczenie na drążku (drążek w wysokości głowy): wymyk z naskoku, zeskok.

10. kozioł 1,20 m wysoki, wzdłuż: przeskok rozkroczny.

Termin: Próba sprawności odbędzie się dnia 22. września br. Miejsce poda się później.

Zbiórka druhów do wszystkich trzech grup o godz. 10 rano.

Zgłoszenia: Naczelnicy okręgowi zgłoszą imienny spis z podaniem gniazda i wieku druha, oraz grupy, do której staje, do dnia 15 września br. do Sekretarjatu Dzielnicy.

V. Zawody drużynowe na sześciu parach poręczy i sześciu drążkach o puhar „wędrowny", dar dha Jana Smoczyka.

W roku 1929 odbędą się w myśl uchwały W.T. trzecie z rzędu zawody drużynowe na sześciu parach poręczy i sześciu drążkach o puhar wędrowny.

Każda drużyna składa się z 6 zawodników bez rezerwy. Każdy okręg daje dowolną ilość drużyn (drużyna może się składać z zawodników z kilku gniazd danego okręgu).

Nagroda wędrowna zostaje własnością okręgu po trzykrotnem zwycięstwie (niekoniecznie 3 razy z rzędu). Zawody odbywają się co roku w terminie ustalonym przez Dz. Wydz. Techniczny.

Cała drużyna ćwiczy równocześnie, prowadzona przez naczelnika danego Okręgu, lub przez jednego wyznaczonego przez naczelnika Okręgu.

Do tych zawodów jest sześciu sędziów, to znaczy: jeden sędzia dla jednego zawodnika + trzech

sędziów, którzy oceniają całość pod względem przystępywania, odstępywania, wyglądu, to znaczy: zawodnik prosty, pochyły, niedbały, strój ćwiczebny należyty, czysty i t. p.

Ćwiczenie wykonane wzorowo — 10 punktów.
„ „ bardzo dobrze — 8 punkt.
„ „ dobrze — 6 punktów.
„ „ dostatecznie — 4 punkty.
„ „ — 2 punkte.

Ćwiczenie niewykonane, to znaczy: jeden element opuszczony lub dodany = 0 punktów.

Ocena całości:

przystęp do przyrządu: 2 punkty lub 0,
odejście od przyrządu: 2 punkty lub 0,
wygląd zawodników 1 punkt lub 0.

Razem najwyższa suma: 15 punktów osiągalnych.

Ćwiczenia.

a) Poręcze.

Na końcu poręczy z postawy:

1. Podskokiem zwieszenie przewrotne.
2. Wspieranie wychwytem do
3. stania prostego na rękach,
4. odmachem poskok o ramionach ugiętych do
5. stania na rękach o ram. prostych.
6. Zawrotka ponad obie poręcze do zeskoku (tyłem do poręczy).

b) Drążek.

Ze zwieszenia podchwytem:

1. Zamach,

2. w tylnym zamachu stanie na rękach o ramionach prostych,
3. kołowrót olbrzymi (jeden raz),
4. pół obrotu w lewo (prawo) do nachwytu,
5. kołowrót olbrzymi w tył, 2 razy,
6. kuczka do zeskoku.

Uwaga.

1. Najpierw drużyny ćwiczą na poręczach, następnie na drążku.

2. Prowadzący drużynę wydaje komendę: liczeniem, gwizdkiem, trąbką lub bez komendy.

3. O ile w czasie ćwiczeń jeden z zawodników danej drużyny odpadnie, pozostali ćwiczą dalej, którym liczą się punkty.

4. Cała drużyna wykonuje na poręczach zawrotkę ponad obie poręcze w tę samą stronę w lewo lub w prawo; — na drążku pół obrotu w lewo lub w prawo.

Termin. Zawody powyższe odbędą się dnia 22. września br. po zakończeniu próby sprawności fizycznej dla starszych.

Drużyny stawią się w powyższym dniu o godz. 10 rano na miejscu zawodów.

Miejsce poda się później.

Zgłoszenia. Naczelnicy Okręgowi zgłoszą imienny spis drużyn w terminie do 15 września br. do Sekretarjatu Dzielnicy.



IV. Kurs Dzielnicowy.

Celem wyrobienia jak najwięcej sił technicznych po gniazdach postanowił Wydział techniczny na posiedzeniu dnia 19 stycznia 1929 r. urządzić, tak jak w zeszłym roku kurs techniczny, składający się z dwóch części: początkowy i końcowy według programu uchwalonego przez W. T. 8. XII. 1927 r. a zatwierdzonego przez Przewodnictwo Dzielnicy 14 grudnia 1927 r. (Patrz dodatek techniczny Nr. 2, strona 43 i dalsze.)

W myśl uchwały W. T. z 19 stycznia br. Naczelnictwo Dzielnicy będzie się starało urządzić ten kurs tak dla Sokołów jak i Sokolic, na tych samych warunkach co roku ubiegłego, t. zn. kurs początkowy w porze wakacyjnej, obejmujący 12 dni roboczych, zaś końcowy w ciągu jesieni i zimy dojeżdżający.

Czy urządzonym zostanie kurs oddzielny dla Sokołów i oddzielny dla Sokolic, czy też wspólny, względnie czy tylko dla Sokołów lub tylko dla Sokolic, będzie zależnem od zgłoszeń kandydatów i kandydatek oraz od funduszy Dzielnicy.

Decyzję poweźmie W. T. i przedłoży Przewodnictwu Dzielnicy po odebraniu zgłoszeń.

Zgłoszenia. Naczelnicy Okręgowi zechcą przy lustracjach technicznych gniazd stwierdzić braki

techniczne poszczególnych gniazd, upatrzyć kandydatów i kandydatki, stwierdzić ich stosunki, t. zn. czy kandydat lub kandydatka mogliby na kurs przybyć na własny koszt, względnie w jakiej wysokości mogłoby gniazdo względnie okręg danego kandydata względnie kandydatkę subwencjonować.

Imienny spis kandydatów i kandydatek przedłożą Naczelnicy okręgowi do dnia 1 maja br. do Sekretarjatu Dzielnicy.

Czas i miejsce kursu oznaczy się później.

*

V. Programy techniczne okręgów.

Celem wzajemnego zaznajomienia Okręgów o ich wytycznych pracach podajemy poniżej programy prac technicznych Okręgów, które do tej chwili otrzymaliśmy.

Z powyższych wywnioskować można, że w niektórych okręgach Wydziały Techniczne zabierają się rzeczowo do pracy.

Życzyć by należało by takim duchem pracy twórczej owiane były wszystkie Okręgi a nawet gniazda naszej Dzielnicy.

1) Program techniczny na rok 1929 Okręgu I.

a) **9. czerwca 1929 r. zawody przyrządowe i lekkoatletyczne** w Szarleju. Celem zawodów jest wyeliminowanie druhów do zawodów związkowych w Poznaniu. Zawody odbędą się w dzień uroczystości gniazda Szarlej i równocześnie odbędzie się próba ćwiczeń wolnych dla druhów i druhen na zlot do Poznania. **Zawody same dzieli się na stopień wyższy i niższy.**

b) **14. lipca 1929 r. zawody w pływaniu na przestrzeni 50 metr.** stylem klasycznym. Zawody

te odbędą się **na rzece Brynicy pod Wielkiemi Piekarami.**

c) **17 i 18 sierpnia 1929 r.** zawody w **10 boju dla druhów i 5 boju dla druhen.** Celem zawodów jest wyeliminowanie najlepszych zawodników do zawodów dzielnicowych w tych samych konkurencjach i do zawodów lekkoatletyczn. o pierwszeństwo Okręgów. Zawody odbędą się **na boisku w Brzezinach.**

d) **6. października 1929 r. dzień sztafet i bieg na przełaj na 3000 metr.** Każde gniazdo stawia do tych bojów drużynę składaj. się z 4 druhów lub druhen. Sztafety dla druhów 4 × 100 metr. i 100 200, 400 i 800 metr. Sztafety dla druhen 4 × 75 metr.

e) W ciągu miesiąca lipca, sierpnia i września 1929 r. w wolne od innych zajęć niedziele gry: z młodzieżą w palanta; z druhami dłoniówka. Celem gier jest wydostanie z pośród drużyn mistrza Okręgu, która to końcowa rozgrywka o mistrza Okręgu odbędzie się dnia **27. paźdz. 1929 r.**

f) **3 listopada 1929 r. akademja sokola w Brzezinach,** na której nastąpi rozdanie nagród zwycięscom z zawodów i zawody z toku lekcyjnego pomiędzy gniazdami.

2) Program techniczny na rok 1929 Okręgu III.

a) **Lustracje.** Lustracje gniazd przeprowadzone będą w miesiącu styczniu i przez następujących lustratorów:

Dh. Tomanek: — Kochłowice — Radoszowy — i Hajduki Wielkie:
Dh. Frymel: — Chropaczów — Król. Huta I. i Świętochłowice:
Dh. Szydło: — Zgoda — Król. Huta I. — Chorzów — Łagiewniki:

b) **Wyszkolenie.** a) Urządzić kurs ćwiczeń na przyrządach stopnia II. w miesiącach — padziernik — listopad i grudzień,
b) przeprowadzić lekcje lekkoatletyczne od kwietnia począwszy każdej niedzieli od godz. 7,00 do 9,00-tej rano,
c) przeprowadzenie kursu gier sportowych (palant, koszykówka i pięstówka).

c) **Występy.** a) Wysłanie zastępu do zawodów Zw. sokołów i sokolic,
b) stawienie zastępów dla Dz. do ćwiczeń odrębnych Dz. Śl. na Zlot do Poznania,
c) z okazji poświęcenia sztandaru gniazda Król. Huta I. urządzić Zlot Okręgu dnia 9 czerwca 1929 r. z następującym programem:

1) ćwiczenia wolne związkowe sokołów
2) ćwiczenia wolne związkowe sokolic
3) ćwiczenia laską młodzieży męskiej
4) ćwiczenia wstęgą młodzieży żeńskiej
5) ćwiczenia odrębne Dz. Śl. na Zlot Zw.
6) tok lekcyjny sokołów
7) ćwiczenia odrębne gniazd
8) ćwiczenia lancą — I. — II. — III. — i V. układ

9) wymarsz całej drużyny na boisko i zakończenie
b) urządzić wieczór ćwiczeń w rocznicę założenia gniazda Król. Huta I. jako wieczór Kościuszkowski.

d) **Zawody.** Przeprowadzić:
a) Zawody gniazd jako zawody międzygniazdowe na przyrządach stopnia I. II. lub III.
b) zawody gniazd jako zawody międzygniazdowe w bojach lekkoatletycznych
c) zawody drużynowe jako zawody międzygniazdowe na przyrządach stopnia I. II. lub III. o mistrzowstwo okręgu, w pierwszej połowie kwietnia
d) zawody drużynowe międzygniazdowe o mistrzowstwo okręgu w bojach lekkoatletycznych po dwu do każdej konkurencji
e) urządzić konkurs dla ćwiczeń wolnych Zw., jak sokolic, tak i sokołów.

3) Zlot Okręgu IV.

Okręg IV. urządza w dniu 2-go czerwca 1929 r. Zlot okręgowy w Tarnowskich Górach.

Szczegółowy program Zlotu ogłoszony zostanie później.

W celach propagandowych z okazji Zjazdu Rady Okręgowej, w dniu 17-go lutego br. odbędzie się o godz. 11-tej w teatrze miejskim Akademja, której program prócz części wokalnej obejmie ćwiczenia gimnastyczne a to:

a) pokaz lekcji olimpijskich przez druhów dzielnicy Śląskiej, którzy należeli do drużyny olimpijskiej, b) ćwiczenia rytmiczno - plastyczne druhen, ćwiczenia na poręczach i drążkach druhów.

4) Program techniczny Okręgu X.

Okręg X czyni przygotowania na gremjalny udział w Zlocie Związkowym w Poznaniu, wobec czego w tym roku ogranicza swój program techniczny do najkonieczniejszych imprez, kładąc naciski na wyszkolenie ćwiczeń zlotowych.

a) W tym celu odbędą się w pierwszej połowie czerwca br. dwie gremjalne próby ćwiczeń zlotowych, a to pierwsza w Skoczowie, druga w Dziedzicach,

b) Zawody okręgowe odbędą się dnia 8 września br. w Dziedzicach w dziesięcioboju męskim i pięcioboju kobiecym.

5) Program techniczny na rok 1929 Okręgu XIII.

Naczelnictwo Okręgu XIII. uchwaliło na posiedzeniu dnia 14-go grudnia 1928 r. co następuje:

1) Nie urządzać Zlotu okręgowego w roku 1929,
2) Urządzić zawody eliminacyjne jednostkowe dn. 28-go kwietnia br. w Nowym Bytomiu,
3) Urządzić zawody o pierwszeństwo gniazd w koszykówce, tamborynkach i piestówce pod-

czas wycieczki okręgowej dnia 26-go maja br. w Makoszowach,

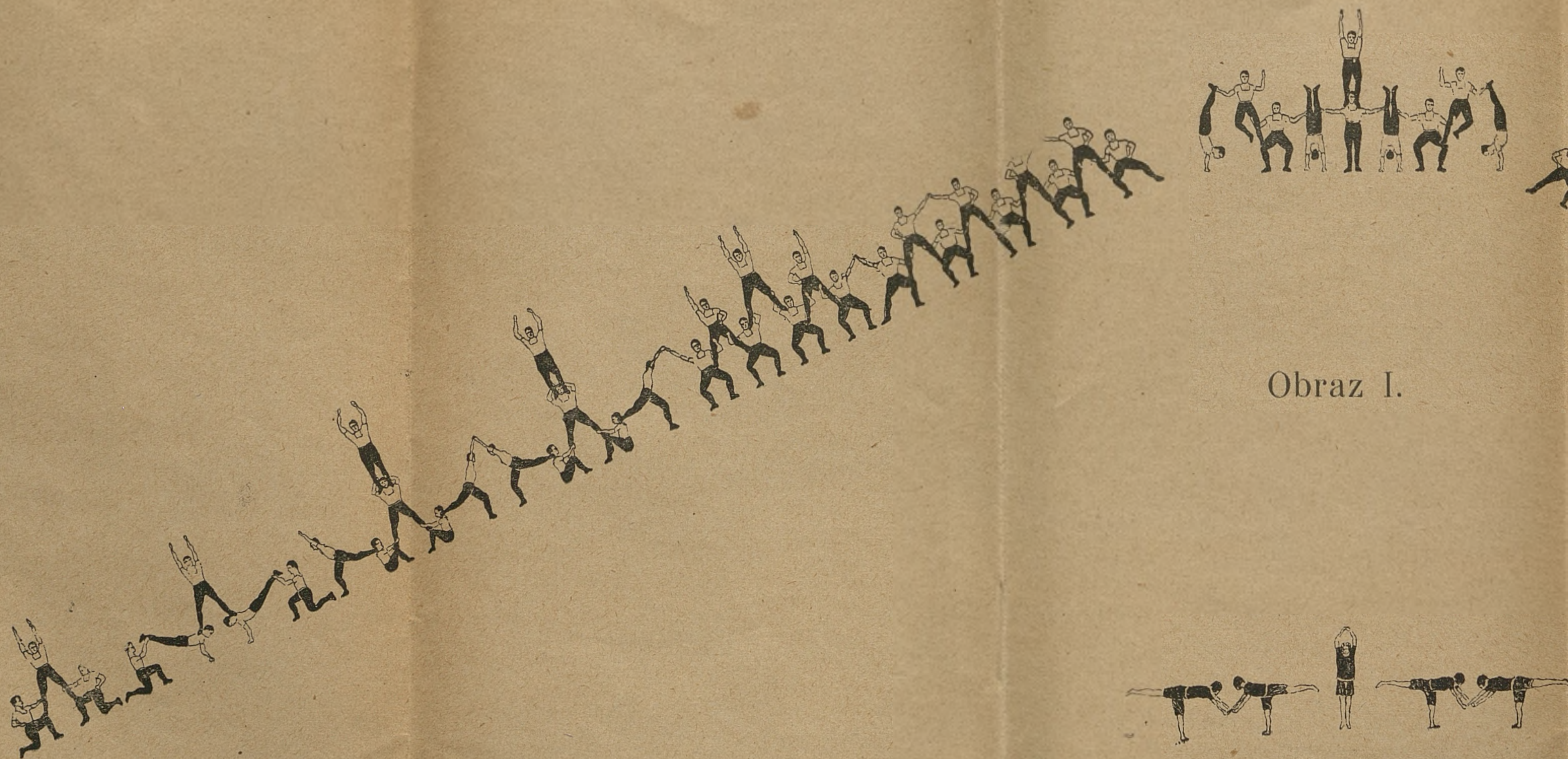
4) Urządzić zawody lekkoatletyczne o pierwszeństwo gniazd według programu dzielnicy, pozatem 5-bój dla druhów, 5-bój dla druhen i 5-bój dla młodzieży męskiej dnia 27 i 28-go lipca br. w Rudzie.



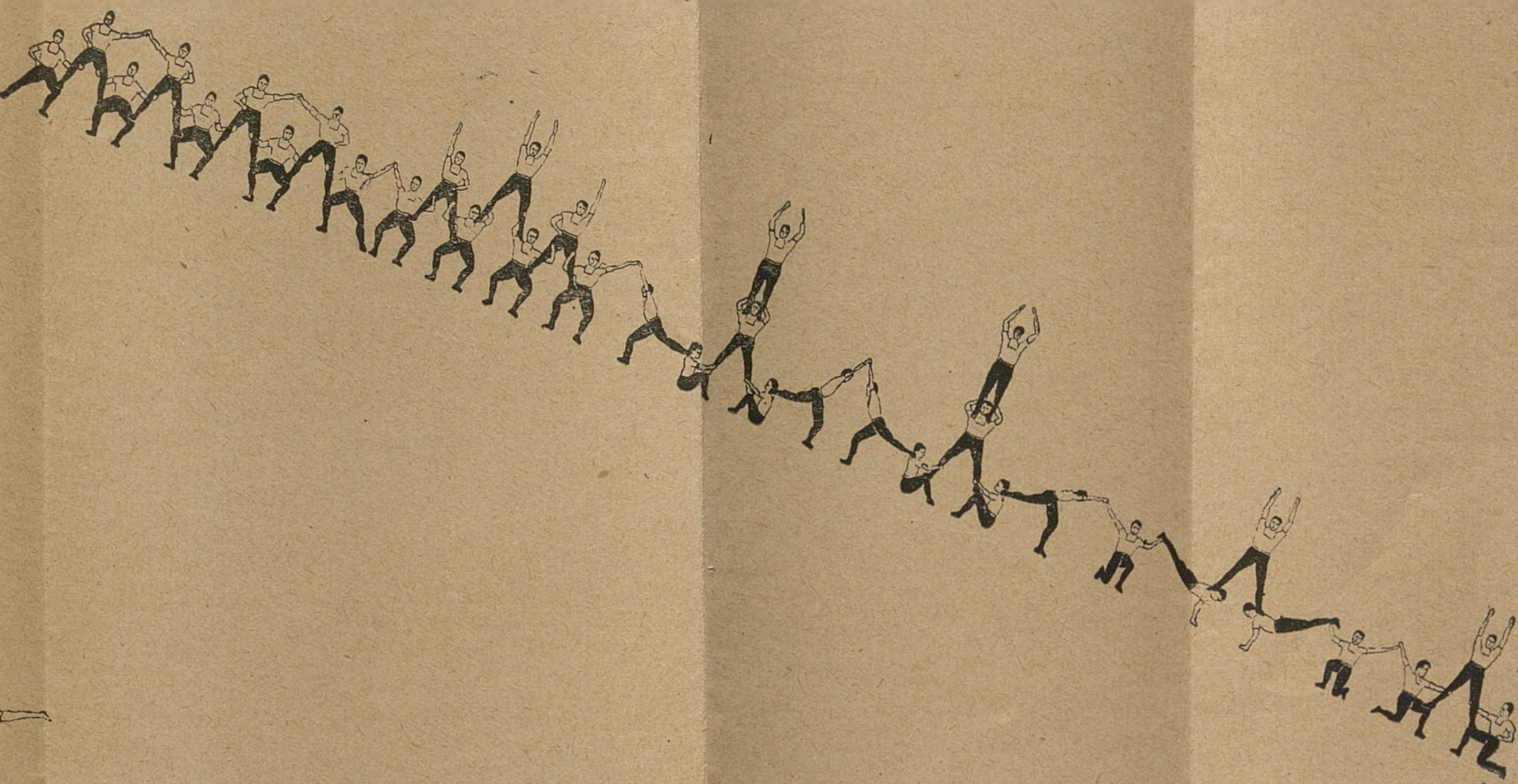
ĆWICZENIA ODRĘBNE

Dzielnicy Śląskiej na Zlot Związkowy w Poznaniu w roku 1929





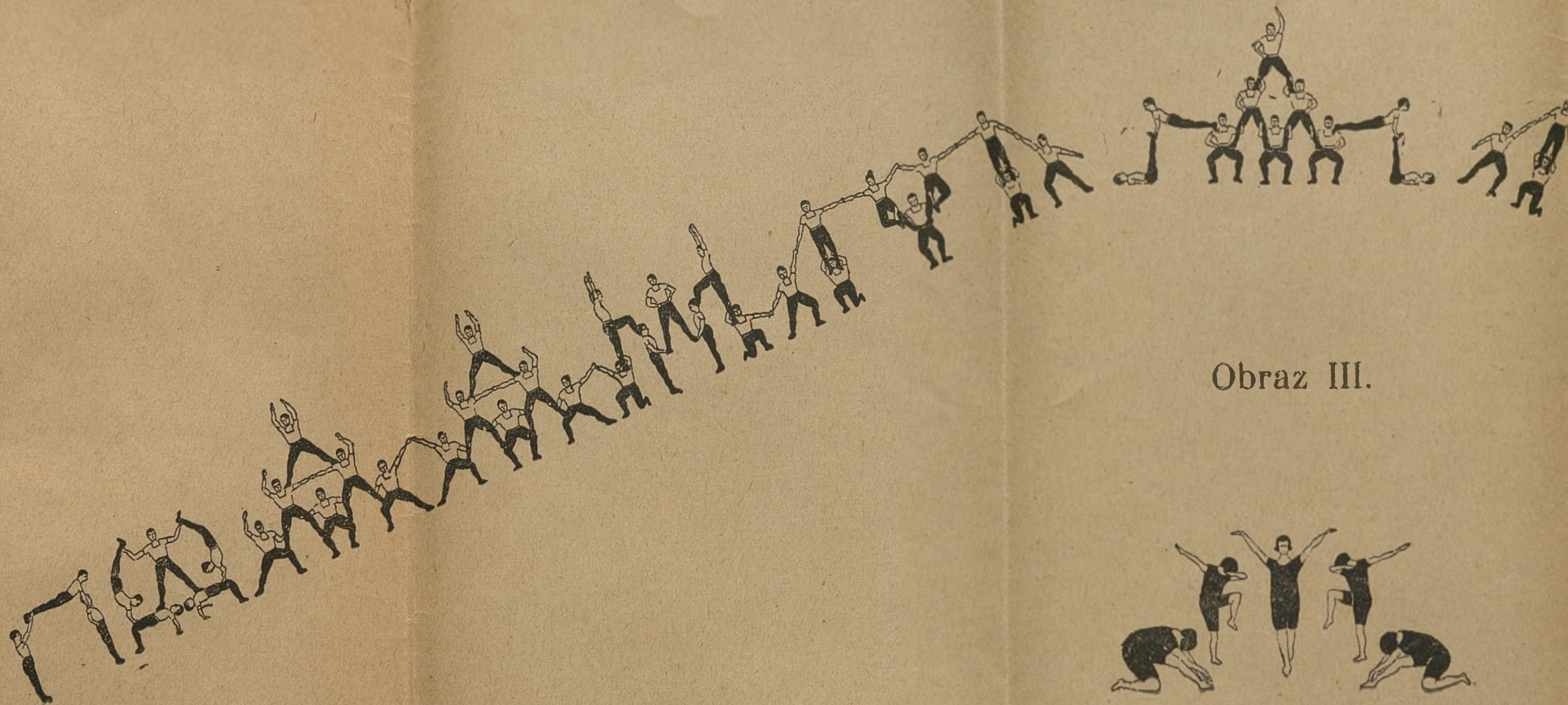
Obraz I.



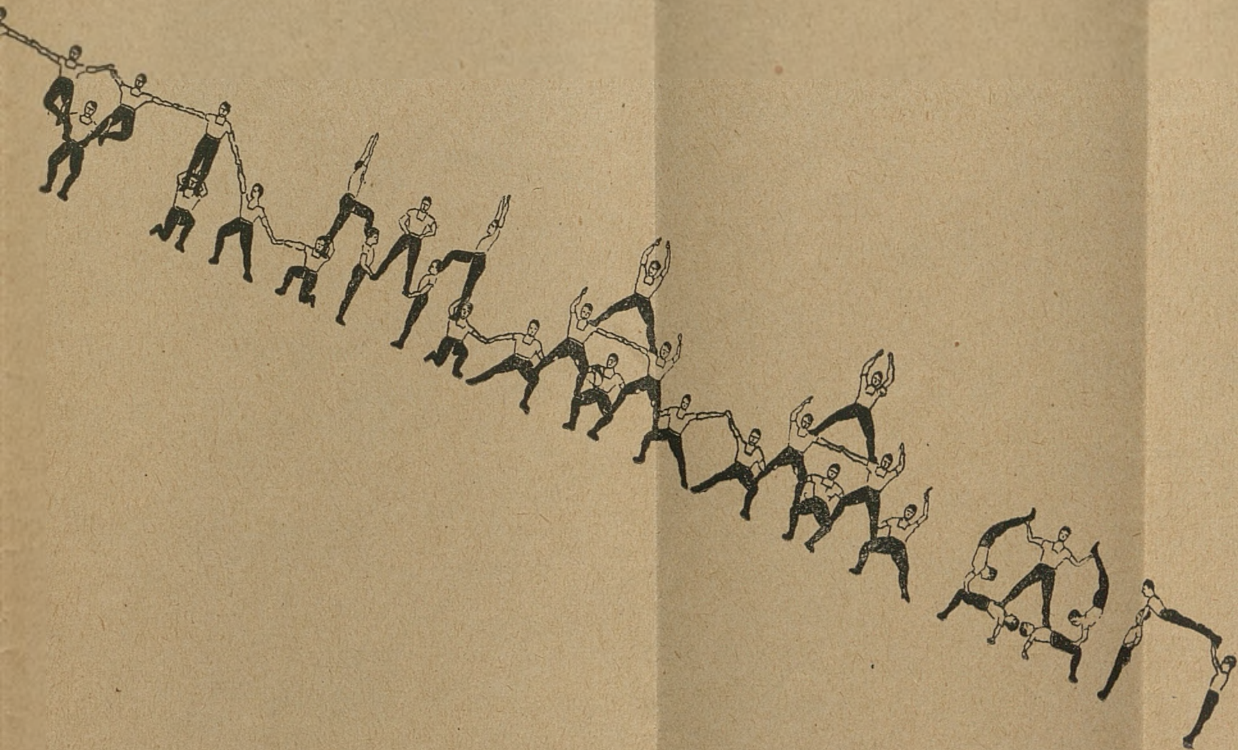


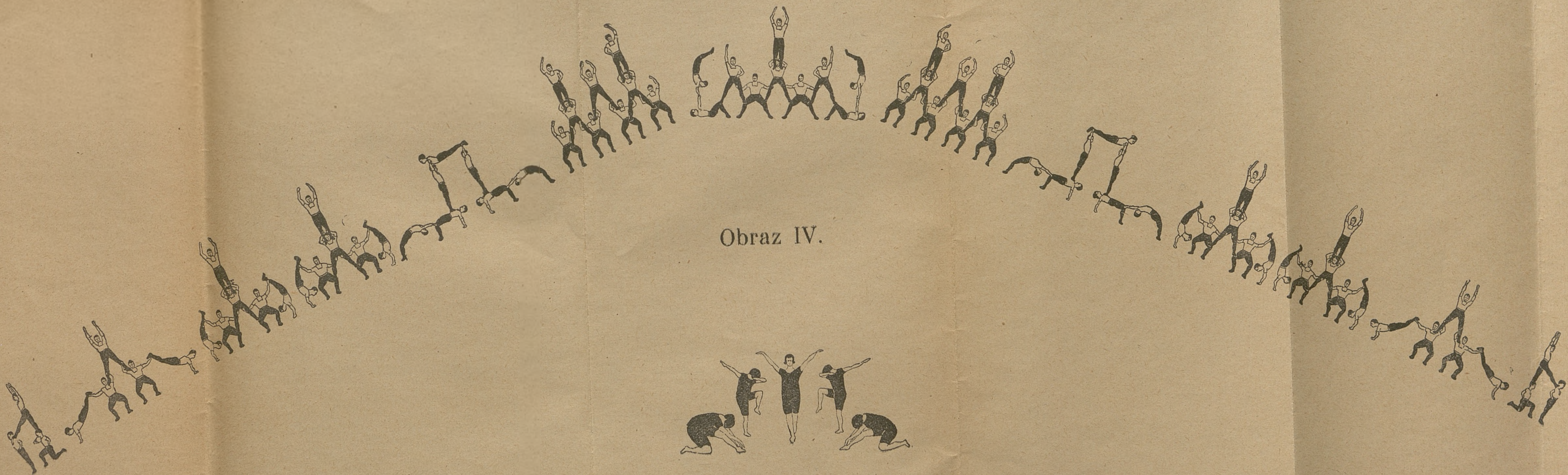
Obraz II.





Obraz III.




Obraz IV.

Obraz V.



